

## Особливості змагальної діяльності в спортивній боротьбі

Baić M.<sup>1</sup>, Тропін Ю.М.<sup>2</sup>, Сичова Л.В.<sup>3</sup>

*Faculty of Kinesiology, University of Zagreb, Croatia<sup>1</sup>*

*Харківська державна академія фізичної культури<sup>2</sup>*

*Харківський національний медичний університет<sup>3</sup>*

**Анотація.** У статті представлено особливості змагальної діяльності борців. Встановлено, що в змагальній діяльності в повній мірі відображаються переваги і недоліки майстерності борця. Визначено основні напрями підготовки борців з урахуванням вимог сучасної змагальної діяльності. Виявлено, що вивчення змагальної діяльності дозволяє зробити більш вагомий внесок у підготовку спортсмена до вищих досягнень.

**Ключові слова:** змагальна діяльність, рухові якості, показники, вдосконалення.

В даний час поняття «змагальна діяльність» у теорії спорту та теорії спортивних змагань розглядається в якості одного з основоположних. Можливість більш-менш самостійного виділення змагальної діяльності з'являється, якщо визначається призначення результату діяльності – вказується конкретна, найближча мета суперництва. Суперництво можна розглядати як діяльність, якщо обмежитися вказівкою, що воно спрямоване на досягнення переваги перед іншими, на що, власне, і орієнтує тлумачення цього слова. Атрибутом змагальної діяльності, безперечно, є конкуренція (від лат. *concursus*), яка представляє собою: «Пошук нагороди, зіткнення, суперництво на якому-небудь терені між особами, зацікавленими в досягненні однієї і тієї ж мети». Відмітною ознакою змагальної діяльності є те, що суперництво в цьому типі діяльності не характеризується непримиренною боротьбою ворожих сил, тобто будується на неантагоністичних відносинах (Платонов, 2015).

У структурі змагальної діяльності спортсменів виділяють наступні елементи: сприйняття середовища, поведінку супротивників і партнерів, динаміка власного стану; аналіз отриманої інформації в зіставленні з колишнім досвідом і метою змагань; вибір на цій підставі уявного рішення; його втілення у відповідних рухових діях (Келлер, & Платонов, 1993).

Особливостями структури змагальної діяльності в спорті, впливають з функціональної структури діяльності спортсмена і визначають її специфіку, є:

- 1) сприйняття інформації в умовах маскування і хибності дій противника;
- 2) обробка інформації і прийняття рішення в умовах ліміту і дефіциту простору і часу;
- 3) втілення прийнятих рішень в умовах активно протиборчого противника і не завжди сприятливих умовах середовища і діяльності партнерів (Матвєєв, 2006).

Деякі автори (Шадригось, 2015; Tropin, & Boychenko, 2014; Tunnemann, & Surby, 2016) виділяють у боротьбі тактичні та технічні компоненти змагальної діяльності. При аналізі відносин між руховими можливостями, технічними операціями і тактичними діями необхідно враховувати можливість їх взаємної компенсації, в результаті якої недоліки, наприклад, фізичної підготовленості, можуть бути компенсовані раціональним розподілом сил при виконанні змагальної вправи. У цьому зв'язку зазначив найбільш типові варіанти компенсацій (Келлер, & Платонов, 1993):

- недоліки тактичної підготовленості компенсуються швидкістю рухових реакцій, стійкістю і пластичністю уваги, почуттям часу, почуттям дистанції;
- недоліки структури уваги компенсуються швидкістю сприйняття та аналізу особливостей ситуації, точністю м'язово-рухових диференціювань;
- недоліки пластичності уваги компенсуються швидкістю рухових реакцій, умінням прогнозувати зміни ситуації, почуттям часу;
- недоліки швидкості рухових реакцій компенсуються умінням прогнозувати зміни ситуації, почуттям часу та дистанції, структурою і пластичністю уваги;
- недоліки точності рухових диференціювань компенсуються увагою, швидкістю рухових реакцій, почуттям часу.

У процесі змагальної діяльності, в результаті впливів зовнішніх і внутрішніх факторів на єдиноборців, змінюється не сама структура діяльності, а той стан, який відчувають спортсмени. Змагальна діяльність у єдиноборствах протікає зі змінною інтенсивністю нервово-м'язових напружень з дискретно-екстремальними навантаженнями і характеризується чергуванням активних і пасивних фаз (Romanenko, and et. al., 2018).

Позитивні і негативні сторони підготовленості спортсменів, з одного боку, проявляються тільки в умовах змагань, з іншого – специфіка змагальної діяльності служить орієнтиром для побудови тренування. Вивчення структури змагальної діяльності дозволить подолати протиріччя – неадекватність тренувальних (за багатьма параметрами) і змагальних навантажень. Істотні розбіжності характерні, перш за все, для змістовно-часових параметрів тренувальних завдань у структурі тренувального заняття.

Таким чином, дослідження структури змагальної діяльності має бути спрямовано на створення моделі змагального протиборства (час протікання ситуацій, їх структура, склад техніко-тактичних дій). У свою чергу відсутність цієї інформації ускладнює планування і контроль тренувального процесу, особливо при підготовці до головних змагань (Платонов, 2015).

У процесі контролю змагальної діяльності реєструється загальна кількість і результативність окремих технічних прийомів і тактичних дій; визначається стабільність і варіативність спортивної техніки і тактики; вивчається реакція основних систем життєдіяльності організму спортсменів, а також перебіг психічних процесів. Контроль змагальної діяльності вимагає зараз з урахуванням спортивних результатів, реєстрацію комплексу параметрів, що

характеризують окремі компоненти в різних частинах, фазах елементах змагальних вправ.

Для проведення ефективного контролю змагальної діяльності необхідно враховувати наступні вимоги: відповідність специфіки виду спорту, відповідність віковим і кваліфікаційним особливостям; відповідність спрямованості тренувального процесу; доступність при застосуванні тренером, інформативність, об'єктивність; надійність; стандартність і наявність системи оцінок (Годік, 1990).

Вивчаючи змагальну діяльність борців, фахівці в більшості випадків, застосовують наступний алгоритм: фіксування дій в поєдинках; складання зведених протоколів; математична обробка отриманих даних, аналіз та інтерпретація отриманих результатів змагальної діяльності.

Оцінюючи техніко-тактичну майстерність в змагальних поєдинках (Новіков, 2012), застосовує такі показники: обсяг технічних дій, які оцінюються за кількістю проведених технічних дій за весь поєдинок, їх різноманітність; активність – показник відношення реальних спроб проведення прийому до часу поєдинку; результативність атакуючих і захисних дій.

Деякі автори (Пушкар, Костюченко, & Юхно, 2010) пропонують вивчати змагальний склад технічних дій у боротьбі за показниками: кількість технічних дій на кожній хвилині поєдинку, кількість найбільш вживаних технічних дій та їх ефективність.

Найбільш часто при проведенні контролю змагальної діяльності фахівці застосовують метод експертних оцінок якості виконання будь змагальної вправи. Найбільш важливими при застосуванні цього методу є підбір експертів (Ровний, Романенко, & Пашков, 2013).

Аналіз науково-методичної літератури (Єрмаков, Тропін, & Бойченко, 2016; Камаєв, & Тропін, 2013) свідчить про те, що роль фізичної підготовки в боротьбі не тільки не знижується, а й значно підвищується. При цьому показано, що регламент сучасного поєдинку, незалежно від конкретної формули, значно інтенсифікує його і акцент в методиці розвитку рухових якостей змістився від розвитку сили до силової і швидкісної витривалості, зараз необхідно віддавати перевагу швидкісно-силовим якостям та спеціальної витривалості (Тропін, 2017; Baić, Karninčić, & Šprem, 2014; Zhumakulov, 2017).

До основних напрямів підготовки борців віднесені: вдосконалення тактичних підготовок для ефективного проведення «коронних» прийомів у сутичках з основними суперниками; вдосконалення навичок ведення активної тотальної боротьби, виведення з рівноваги і створення сприятливих динамічних ситуацій для результативного виконання прийомів; вдосконалення боротьби в щільному захопленні в умовах жорсткого силового тиску та переслідування суперника по всій площі килима; підвищення надійності захисту від переворотів накатом; вдосконалення активного початку сутички, підвищення ефективності і надійності використання стандартних ситуацій; вдосконалення

вміння утримання переваги по ходу сутички; розвиток швидкісно-силових якостей та спеціальної витривалості (Тропін, & Бойченко, 2017; Шахмурадов, 2011).

Література:

- Годик, М. А. (1990). «Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок». *Физкультура и спорт, Москва*, 136 с.
- Ермаков, С. С., Тропин, Ю. Н., & Бойченко, Н. В. (2016). «Специальная физическая подготовка квалифицированных борцов». *Единоборства*, 20-22.
- Келлер, В. С., & Платонов, В. Н. (1993). «Теоретико-методические основы подготовки спортсменов». *Львов*, 270 с.
- Камаев, О. И., & Тропин, Ю. Н. (2013). «Влияния специальных силовых качеств на технико-тактическую подготовленность в борьбе». *Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств*, 149-152.
- Матвеев, Л. П. (2006). «Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов». *К.: Олимпийская литература*, 318 с.
- Новиков, А. А. (2012). «Основы спортивного мастерства». *ВНИИФК, Москва*.
- Платонов, В. Н. (2015). «Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения», *Олимпийская литература, Київ*, 680 с.
- Пушкар, А. И., Костюченко, В. И., & Юхно, Ю. А. (2010). «Влияние изменений в правилах соревнований на состав и структуру соревновательной деятельности борцов высокой квалификации греко-римского стиля». *Физическое воспитание студентов*, 3, 78-80.
- Ровный, А. С., Романенко, В. В., & Пашков, И. Н. (2013). «Управление подготовкой тхеквондистов». *Монография, Харьков*.
- Тропин, Ю. Н., & Бойченко, Н. В. (2017). «Содержание различных сторон подготовки борцов». *Единоборства*, 79-83.
- Тропин, Ю. Н. (2017). «Модельные характеристики физической подготовленности в спортивной борьбе». *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 2, 98-101.
- Шахмурадов, Ю. А. (2011). «Вольная борьба: Научно-методические основы многолетней подготовки борцов». *Высшая школа, Москва*.
- Шадригось, В. И. (2015). «Індивідуалізація технічної підготовки юних борців вільного стилю». *Спортивна наука України*, 5, 44-48.
- Baić, M., Karninčić, H., & Šprem, D. (2014). «Beginning Age, Wrestling Experience and Wrestling Peak Performance—Trends in Period 2002-2012». *Kinesiology*, 46(Supp. 1), 94-100.
- Romanenko, V., Podrigalo, L., Iermakov, S., Rovnaya, O., Tolstoplet, E., Tropin, Y., & Goloha, V. (2018), «Functional state of martial arts athletes during implementation process of controlled activity—comparative analysis», *Physical Activity Review*, 6, 87-93.
- Tropin, Y., & Boychenko, N. (2014). «Analysis of techno-tactical preparedness of highly skilled wrestlers of Greco-Roman style after changes competition». *Slobozhanskyi science and sport bulletin*, 2, 117-120.
- Tunnemann, H., & Curby, D. G. (2016). «Scoring Analysis of the Wrestling from the 2016 Rio Olympic Games». *International Journal of Wrestling Science*, 6(2), 90-116.
- Zhumakulov, Z. P. (2017). «Education Technology of Primary Training Sport Wrestling». *Eastern European Scientific Journal*, 5, 29-35.

**Відомості про авторів:**

**Baić Mario –**

PhD, Assoc. Prof., Vice Dean of Faculty of Kinesiology, University of Zagreb, Croatia

E-mail: mario.baic@kif.hr

*University of Zagreb*

**Тропін Юрій Миколайович –**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри єдиноборств

<http://orcid.org./0000-0002-6691-2470>

E-mail: tyn.82@ukr.net

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Сичова Людмила Валеріївна –**

викладач кафедри фізичної реабілітації та спортивної медицини з курсом фізичного виховання та здоров'я

E-mail: suchevaluda@gmail.com

*Харківський національний медичний університет*

*Надійшла до редакції 12.12.2018 р.*